

## صحي خواړه وخورئ

کافي ا متوازن تغذيه وکړئ.  
په کافي اندازه سبزيجات او  
ميوې وخورئ.  
هغه خواړه وخورئ کوم چې فايبر  
ولري.  
د چمتو شوي/پروسس شوي  
خواړو څخه ډډه وکړي.  
د مالګې، کشر او غوړ اندازه کمه  
کړي.



کمه  
اندازه او  
صحي  
خواړه  
غوړه  
کړي.

## حرکت وکړئ

د هر ډول تمرين پيل کولو د  
مخه خپل ډاکټر سره مشوره  
وکړئ.  
د ليفټ پر ځای زيني وکړاؤئ.  
د موټر پر ځای د پشو تګ ته  
ترجیح ورکړئ.



لږترلږه په  
اونۍ کې  
5 ځله 30  
دقيقې د  
منځنۍ  
درجه  
فعاليت  
ترسره  
کړئ.

## سگرت او الکول مه کاروئ

که تاسو يې کاروي نو پري  
پردئ.  
د سگرت څکولو پريښودل  
ستاسو او ستاسو شاوخوا  
خلکو روغتيا ساتي.  
د سگرت څکولو څخه ډډه کول  
د زړه د ناروغيو مخه نيسي.



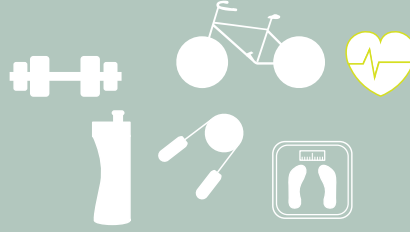
د سگرت څکولو  
د پريښودلو  
څخه يو کال  
وروسته، د زړه د  
ناروغۍ خطر د  
سگرت څکونکي  
په پرتله نيمایي  
دی. په 10 کلونو  
کې، دا توپير د  
غير سيگرت  
څکونکي په څير  
ورته کچې ته را  
کښته کيږي.

د زړه د ناروغيو مخنيوي لپاره!

صحي خواړه  
وخورئ



حرکت وکړئ



سگرت او الکول  
مه کاروئ



خپل د وينې فشار،  
د وينې شکر،  
کولیسټرول،  
د بدن د کتله حجم  
انډکس په منظم  
وختونو کې اندازه کړئ.

د خپل ډاکټر  
لخواه درکړل  
شوي، د سالم  
ژوند سپارښتنې  
تعقيب کړئ!

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتيايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

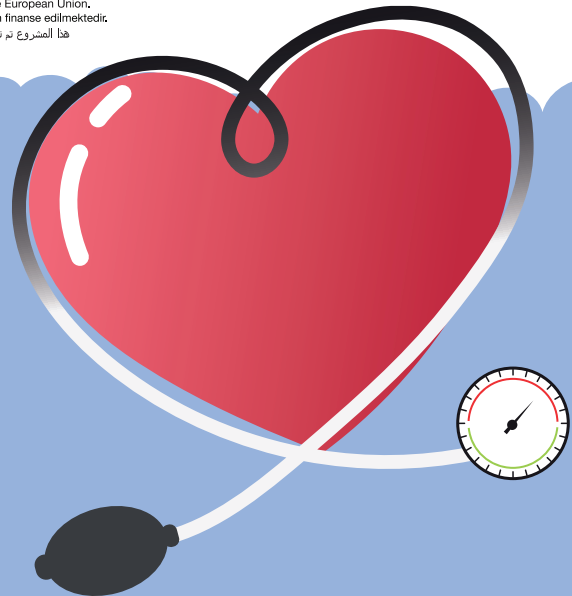
www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

خپل زړه ته  
انعام ورکړئ



sihat

